

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilömenetelmä

RINTALIHASTEN VAHVISTAMINEN

TAVOITTEET

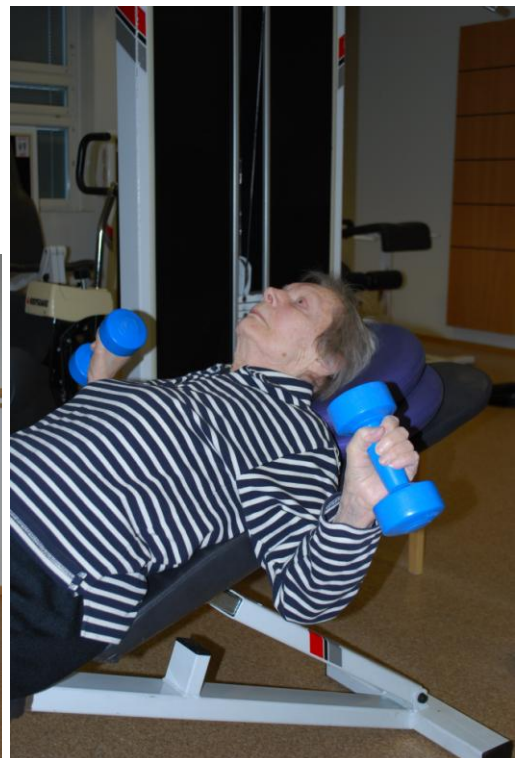
Vanhus

- vahvistaa rintalihaksia
- ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- kehittää kehon hallintaa
- oppii tekemään liikkeen itsenäisesti
- ymmärtää liikkeen merkityksen

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- valitse sopivat painot vastukseksi
- ohjaa alkuasento ja laita tarvittaessa tuki pään alle kaularangan asennon tueksi
 - asetu penkille / vinopenkille
 - ota painot käsiin
- ohjaa harjoitus vanhukselle (sateenkaaren tekeminen painoilla)
 - nosta kädet rinnan yläpuolelle
 - koukista kyynärniveliä ja tuo painot yhteen
 - vie käsivarret sivulle niin pitkälle kuin ne menevät
 - tuo painot takaisin yhteen säilyttämällä kyynärnivelen kulma, liike lähtee vain olkanivelestä
 - toista 8 – 15 kertaa
 - tee 1 – 3 sarjaa



VÄLINEET

- penkki
- käsipainot (1 – 3 kg)